

TEMAT: Tygodniowy zestaw ćwiczeń ogólnorozwojowych.

Zestaw 1

1. Podskoki obunóż jak małe piłeczki. Tempo: wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko, wolno wolno wolno, szybko szybko szybko
2. W klęku podpartym wykonujemy na przemian „koci grzbiet”, następnie „plecy zapadnięte (wklęsłe)”. (około 8 powtórzeń)
3. Zabawa w pchanie tacek. W podporze przodem przesuwamy się jak taczka, próbując chodzić na rękach do przodu, do tyłu, zmieniać kierunek. (+/- do przejścia 15 metrów)
4. Marsz na czworaka w podporze przodem. (+/- do przejścia 20 metrów w różnych kierunkach)
5. Szybki sprint w miejscu.

Ćwiczenie uspokajające

Marsz w wolnym tempie – 2minuty, leżenie na plecach odliczając do 30.

Zestaw 2

1. Klęk podparty, wykonujemy ruch do tyłu, opierając pośladki o stopy, równocześnie chowamy głowę między ramiona. Powracamy do klęku podpartego. (+/- 10 ruchów)
2. Małe żabki: skaczemy do przodu obunóż z głębokiego przysiadu (10 żabich skoków).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy obrót: raz w lewo, raz w prawo
4. Siadamy. Na ustalony znak jak najszybciej podrywamy się z podłogi i klaszczemy.

Ćwiczenie uspokajające

Maszerowanie przy ulubionej piosence – 3 minuty.

Zestaw 3

1. Uczeń stoi w rozkroku, ramiona uniesione w górę. Porusza ramionami kołysząc się na boki.

2. Stajemy przodem do ściany. Odpychamy się i klaszczemy przed sobą. (12 powtórzeń).
3. Mała miękka piłka lub woreczki z grochem lub balonik: podrzucamy i chwytamy, ale po każdym podrzucie robimy przysiad, łapiemy.
4. Zamieniamy się w małe “Wróbelki” i podskakujemy (drobnymi podskokami) obunóż w miejscu i do przodu i do tyłu.

Ćwiczenie uspokajające

„Opadające liście”. W pozycji stojącej chwytamy stopą leżącą na podłodze chustę (serwetkę, chusteczkę), podrzucamy ją do góry i obserwujemy jej ruch podczas opadania, po czym odtwarzamy ten ruch własnym ciałem. Powtarzamy 3x.

Zestaw 4

1. Leżymy przodem (na brzuchu) uginamy nogi w kolanach, chwytamy dłońmi za stopy, unosimy tułów i wykonujemy kołyskę. (7 razy do przodu i 7 do tyłu)
2. Małe kacuszki – robimy przysiad, chwytamy się za kostki, nogi są w delikatnym rozkroku – maszerujemy do przodu, unosząc raz lewą raz prawą nogę. (dystans to około 10 metrów)
3. Biegamy w różnych kierunkach w tempie podanym przez ulubioną muzykę (szybciej, wolniej).
4. Leżymy bokiem, podpieramy na jednej ręce i obchodzimy nogami po obwodzie koła (jedno koło w jedną stronę, następnie zmieniamy rękę i zataczamy koło w drugą stronę).

Ćwiczenie uspokajające

„Niedźwiedź zasypia” – siadamy skuleni, głowa zbliżona do kolan – wydech. Następnie siadamy w siadzie prostym, ramiona wznosimy w górę – wdech.

Zestaw 5

1. Układamy dwie linie w odległości 2m od siebie, między nimi układamy klocki w linii prostej w odległości około 1 m od siebie. Przebiegamy między klockami tak, aby nie dotknąć żadnego z nich, omijając je raz z jednej, a raz z drugiej strony. Powtórzyć 3x.
2. Przysiady: w pozycji wyprostowanej uginamy nogi w kolanach, następnie prostujemy. Pilnujemy prawidłowej postawy, plecy prosto, ręce wyciągnięte do przodu. (12 powtórzeń)
3. Uczeń w pozycji siedzącej wykonuje skręty tułowia w lewo i w prawo

przenosząc w wyprostowanych rękach małe butelki lub piłeczki, woreczki. (7 razy w każdą stronę)

Ćwiczenie uspokajające

Marsz zwykły i we wspięciu, marsz zewnętrznych i wewnętrznych krawędziach stóp.

Zestaw 6

1. Do tego ćwiczenia przydadzą się dwie 1,5 l butelki z wodą (pełna). Stajemy na jednej nodze, trzymając wyprostowane w bok ręce i próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?
2. Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi („raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach
3. Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Lądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)

Ćwiczenie uspokajające

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).

Zestaw 7

1. Leżymy przodem i robimy nożyce pionowe ramion, a następnie nożyce pionowe nogami. Powtarzamy 8x. Następnie w leżeniu przodem naprzemianstronny wznos prawego ramienia i lewej nogi, a następnie lewego ramienia i prawej nogi. Powtórzyć 8x.
2. Ustawiamy się. Przed nami w odległości 5 kroków stawiamy kosz. Na sygnał bierzemy np. woreczki lub piłeczki i wrzucamy do kosza. Liczymy ilość woreczków z rzutów niecelnych. Tyle ile było rzutów niecelnych obiegamy kosz dookoła. Powtarzamy x 6.
3. Siadamy na kolanach, kładziemy chustę na kolana, chwytamy chustę – skręcamy tułów w prawą stronę i przekładamy chustę oburącz za siebie, powracamy do pozycji wyjściowej, skręcamy tułów w lewo, chwytamy chustę i kładziemy z powrotem na kolanach. Powtarzamy 6x.

Ćwiczenie uspokajające

Stojąc trzymamy obręcz chustę, dmuchamy w nią tak, aby ułożyła się poziomo.

Ćwiczenia należy wykonać w odpowiednim tempie, pamiętajmy że ruch to samo zdrowie. Życzę miłych zajęć. Krzysztof Łęski